

## 平成 28 年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

## 雲南圏域健康長寿しまね推進会議

## &lt;取組目標&gt; 健康寿命をのばす

## 1) 圏域健康長寿しまね推進会議の運営 (構成団体 23 名)

- ◆ 圏域推進会議の開催 (6/22 日・2/23 日)
- ◆ プロジェクトチーム検討会議の開催
  - 食生活改善 PT (2 回)      ○たばこ・アルコール対策 PT (2 回)      ○運動推進 PT (2 回)
  - こころの健康 PT (2 回)      ○8020 推進 PT (2 回)
- ◆ 雲南いきいきだよりの発行(8 月、3 月発行)
- ◆ 活動推進交流会の開催 (12/1 日 雲南合同庁舎 参加者数 53 名)
 

圏域健康づくりグループ表彰及び活動発表[阿井地区福祉振興協議会生活保健委員会(奥出雲町) 健康クラブ(雲南市) 中央公民館セラバンド教室(奥出雲町) 陽だまりの会(雲南市)], 雲南市立病院医師の講演、活動交流(グループワーク)、健康長寿しまね推進会議等活動展示



- ◆ 健康づくりグループ表彰事業
  - 圏域表彰 4 グループ (会長賞: 3 グループ 継続賞: 1 グループ)
  - 県会長表彰への推薦 2 グループ
- ◆ 衛生教育教材・健康機器等の貸し出し (142 回:平成 29 年 2 月 21 日現在)
- ◆ ホームページでの情報提供

## 2) 圏域計画推進事業

- ◆ 栄養・食生活推進事業
  - ① 食育月間にあわせた食育キャンペーン (6/27 日)
    - ・ グッディー木次店(雲南市)にて街頭キャンペーン
    - ちらし・グッズ等配付 (150 名)、ボードアンケート 3 問 (88 名)
    - ・ 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示 (6/1 日~30 日)
  - ② 食育の日・食育月間の啓発、産直市を活用した情報発信
    - 食育の日プレート掲示、食育の日メールの配信
    - イチオシ! 野菜レシピ秋冬版作成・配布
    - レシピ作成委員会 (1 回)
  - ③ 健康づくり応援店の登録拡大の働きかけ



## ◆ たばこ・アルコール対策推進事業

- ① 世界禁煙デー・禁煙週間における啓発
  - ・ 県立三刀屋高校での該当キャンペーンの実施（5/31日）  
ちらし・グッズ配布（400名）  
ボードアンケート（213名）
  - ・ 県立三刀屋高校、雲南合同庁舎ロビーでのパネル等展示（5/31日～6/10日）
- ② 受動喫煙防止対策の取組～各種登録店の拡大  
たばこの煙のない施設登録 168か所（新規登録 41か所）  
たばこの煙のない理美容店 10店  
たばこの煙のない飲食店 22店（新規登録 4店） <2月末>
- ③ 禁煙サポート  
禁煙実施医療機関（3か所）及び禁煙支援薬局（6か所）の周知
- ④ 若年層への啓発活動  
小中高校へのたばこ媒体の貸し出し 3か所（8媒体）
- ⑤ アルコール関連問題啓発週間にあわせた啓発
  - ・ 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示（11/10～16日）
  - ・ 適正飲酒量モデルを用いた出前講座の実施



## ◆ 運動推進事業

- ① ウォーキングチャレンジ「歩いて健康づくり・続けて健康長寿」
  - ・ 10月～11月をウォーキング推進月間とし、ウォーキングの普及定着を推進
  - ・ 週3回以上ウォーキング実施した方に実行賞贈呈（報告者 109名）
  - ・ 職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦（報告事業所 4事業所）
- ② 運動普及事業
  - ・ 雲南市ウォーキング協会等とタイアップしたウォーキングの普及
  - ・ 事業所等への出前講座、事業主セミナーでの簡単なストレッチ体操の紹介
  - ・ ロコモティブシンドロームの周知
- ③ 情報発信
  - ・ まめなウォーカー（登録者 108名）への情報提供
  - ・ 保健所のホームページのウォーキング大会の情報更新



## ◆ こころの健康づくり対策事業

- ① こころの健康標語募集  
応募数  
一般の部（12名 20作品） 学生の部（52名 75作品）  
最優秀賞  
一般の部  
『どうしたの 声をかけよう あなたから』 吾郷八代恵さん（雲南市）  
学生の部  
『「ありがとう」笑顔が増える おまじない』 澤田拓治さん（県立飯南高等学校）
- ② 自死予防週間キャンペーン ※がん征圧月間周知と協働
  - ・ 街頭キャンペーンでのちらし・グッズ配布、ボードアンケート実施  
Aコープかも店（雲南市加茂町）：9/12日、配布数 100名・アンケート 64名
  - ・ 雲南合同庁舎ロビーへのパネル展示・幟設置・平成27年度こころの健康標語紹介
- ③ 事業所、自治会等へのこころの健康出前講座  
34回（うち職域 6か所） 527名（H28年12月末現在）
- ④ ゲートキーパー養成研修  
自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることのできるゲートキーパーの養成  
17回（うち職域 1か所） 245名



## ◆ 8020推進事業

- ① 歯と口の健康週間の啓発 ※世界禁煙デー事業と協働
  - ・ 県立三刀屋高校での街頭キャンペーン  
ちらし・グッズ等配布 (400名)、ボードアンケート (213名)
  - ・ 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示 (5/31日～6/10日)
- ② いい歯の日キャンペーン
  - ・ 雲南市日登ふるさとまつりに出店 (11/6日)  
※雲南地区歯科衛生士会と協働  
生活習慣とむし歯、歯周病予防等の展示  
位相差顕微鏡によるお口の細菌チェック (47名)  
咀嚼力チェックガムを使った体験 (148名)



## ◆ 健診(検診)受診

- ① がん征圧月間でのがん検診の啓発 ※自死予防キャンペーンと協働
  - ・ 街頭キャンペーンでのちらし・グッズ配布 (配布数各100名)  
Aコープかも店 (加茂町): 9/12日
- ② がん啓発サポーター、関係団体と連携した啓発
  - ・ 木次子育て支援センター (7/3日 26名)
  - ・ 雲南市成人式 (8/14日 ちらし・グッズ配布 150名)
  - ・ 奥出雲病院祭り (10/15日 60名)
  - ・ 幡屋地区前原自治会 (10/18日 21名)
  - ・ 亀嵩健康まつり (11/8日)  
パネル展示、ちらし等配布 (83名)  
乳がん自己検診の勧め (がん検診啓発サポーター)
  - ・ グッディー木次店での街頭キャンペーン (2/11日)  
雲南市がん検診すすめ隊と協働でのちらし・グッズ配布
- ③ いのちの教育として学校での啓発
  - ・ 飯南町立頓原中学校 1年生 11名 (10/15日)
  - ・ 県立三刀屋高校掛合分校 全校 85名・教員 5名 (12/2日)
- ④ 事業所等への出前講座 2事業所 41名 (玉峰苑 シャデイこばやし)
- ⑤ がん検診啓発協力事業所の登録 81事業所



## <平成28年度の取組評価>

- ・ 今年度は圏域健康長寿しまね推進会議に圏域の健康課題に関係したミニ学習を取り入れ、構成団体委員に関心を持ってもらう取り組みができた。
- ・ 健康づくりグループ圏域表彰への推薦グループ数が、昨年に比べると4グループと少なかったが、圏域内には多くの集いの場等の取り組みがあることから、表彰事業への参加団体の拡大が図れると思われる。
- ・ 今年度は推進会議とは別日で活動推進交流会を開催したことで、病院の地域連携の立場の医師の講演を盛り込むことができた。医療の立場からも、地域ぐるみで取り組むことの重要性が確認できた。
- ・ また、活動推進交流会では健康長寿推進会議委員に加え、地域の健康づくりグループや地域自主組織も交えた活動交流が実施出来た。
- ・ 各種啓発月間等にあわせ、関係機関や団体等と連携した啓発活動を実施できた。また、各プロジェクトが相互に連携を図り、協働でより効果的な啓発ができるよう意識的に取り組んだ。